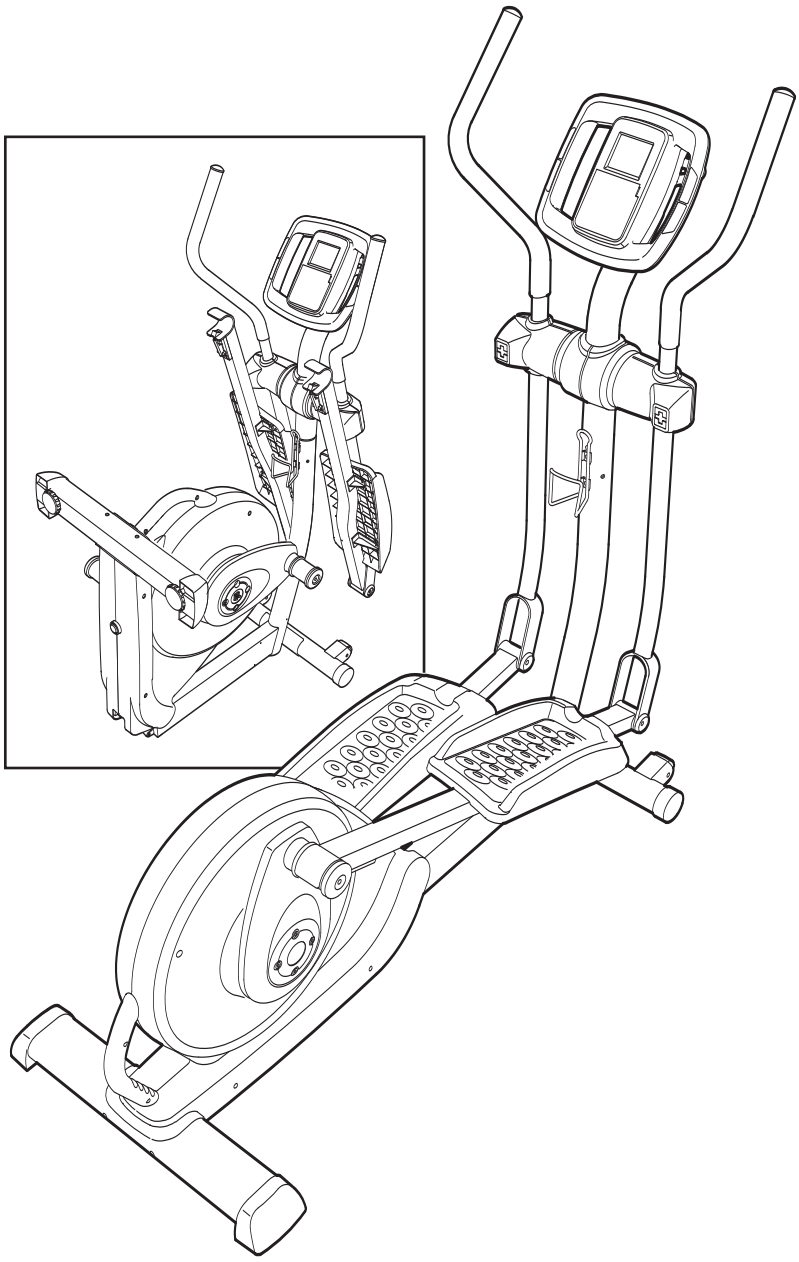
PRO-FORM®
690 HR

Nº. de Modelo PFEVEL4986.0
Nº. de Serie_____

# MANUAL DEL USUARIO



## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor vea llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.**

## ⚠ PRECAUCIÓN

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

**Página de internet**

**www.iconeurope.com**

PRO-FORM® 690 HR

# CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . .3
ANTES DE COMENZAR . . . . . .4
MONTAJE . . . . . .5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO . . . . . .11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS . . . . . .18
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO . . . . . .19
LISTA DE PIEZAS . . . . . .20
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . . .22
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.**

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el entrenador elíptico antes de usar el entrenador elíptico. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**

3. **Esta entrenador elípticor está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

4. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asevérese que hay suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico como para montar, desmontar y usar el entrenador elíptico.**

5. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kgs o menos.**

8. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

9. **Siempre sostenga los sensores de pulso o las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

10. **Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulso están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

11. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico; no arquee su espalda.**

12. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

13. **Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.**

14. **Las calcomanías de advertencia que se muestran en la página 4 han sido instaladas en el entrenador elíptico. Saque las calcomanías que están en español. Presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.**

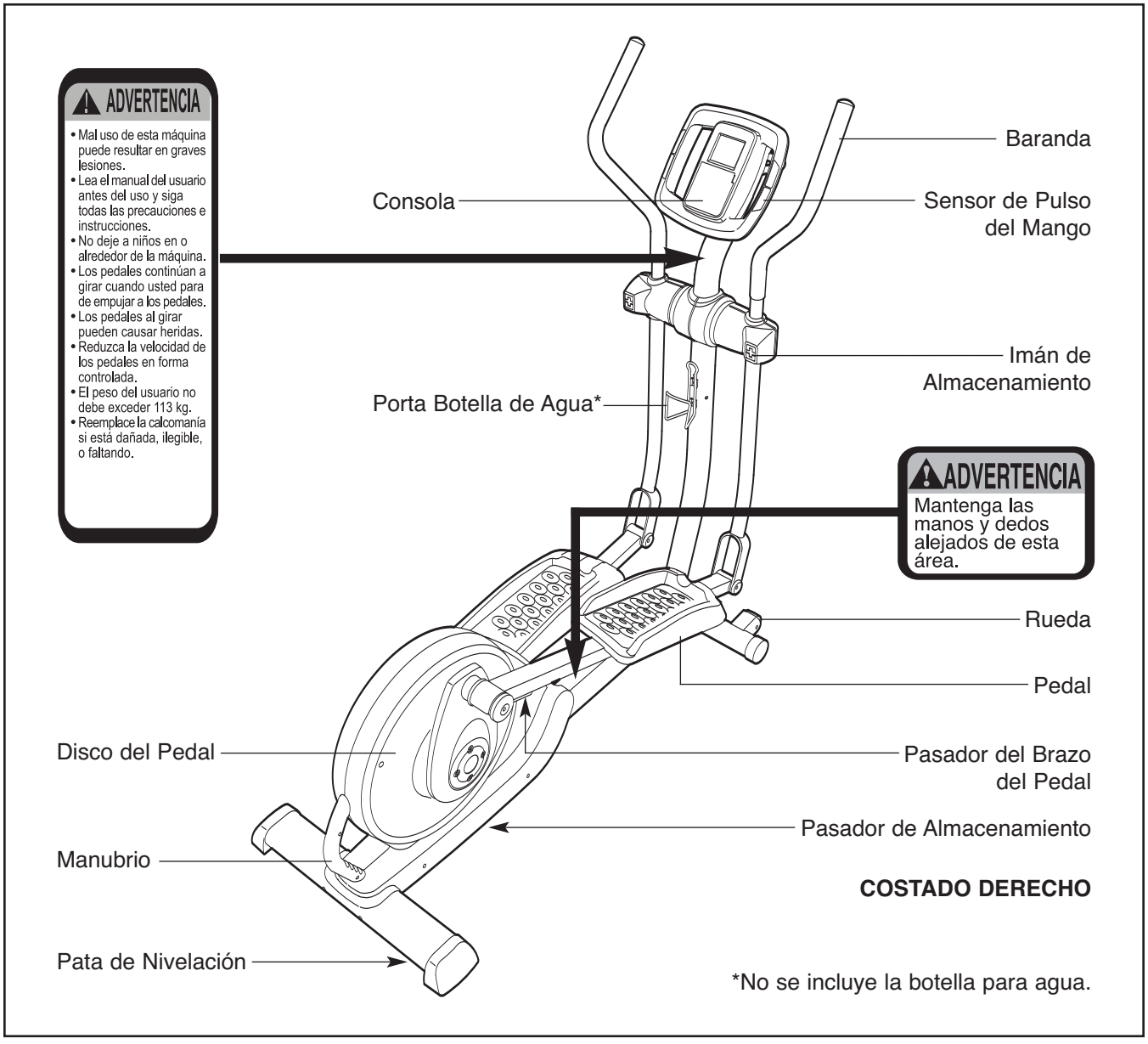
**⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

# ANTES DE COMENZAR

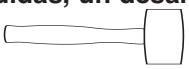
Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® 690 HR. El entrenador elíptico 690 HR ofrece una variedad grande de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces y agradables—y cuando usted no está haciendo ejercicios, el único entrenador elíptico 690 HR se puede plegar y guardar librando el espacio.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico.** Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. Para ayudarnos asistirle, por favor note el número de modélo y de série antes de llamar. El número del modelo es PFEVEL4986.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

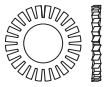
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.
Baranda
Consola
Sensor de Pulso del Mango
Imán de Almacenamiento
Porta Botella de Agua*
ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
Rueda
Pedal
Disco del Pedal
Pasador del Brazo del Pedal
Pasador de Almacenamiento
Manubrio
COSTADO DERECHO
Pata de Nivelación
*No se incluye la botella para agua.

# MONTAJE

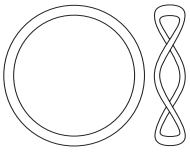
**El montaje requiere dos personas.** Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella** **, un llave ajustable** **, y un martillo de hule**  **.**

Mientras que usted ensamble el entrenador elíptico, use el dibujo de abajo para identificar las piezas pequeñas. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 20 y 21. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

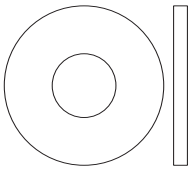


Arandela Estrella (112)–8

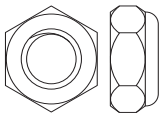
Arandela Dividida de M8 (90)–3



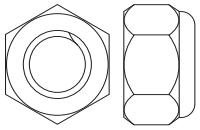
Arandela Ondulatoria (111)–2



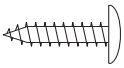
Arandela de M8 (88)–6



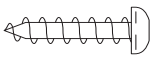
Tuerca de Bloqueo de M8 (79)–5



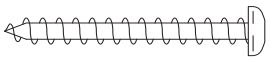
Contratuerca de Nylon de M10 (81)–2



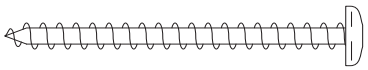
Tornillo de M4 x 14mm (104)–8



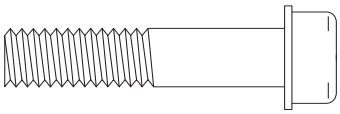
Tornillo Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101)–8



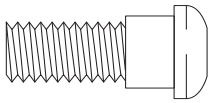
Tornillo Cabeza Redonda de M4 x 32mm (105)–6



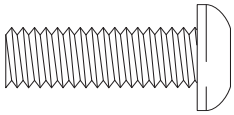
Tornillo de M4 x 45mm (108)–2



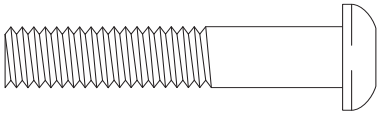
Tornillo del Cubo (87)–8



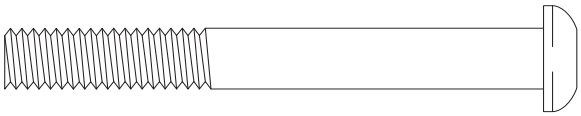
Tornillo de Hombro de M8 x 23mm (115)–4



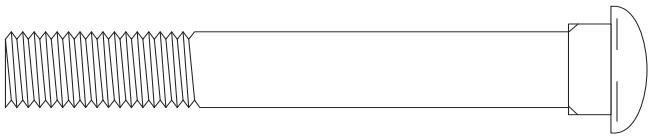
Tornillo Botón de M8 x 23mm (84)–4



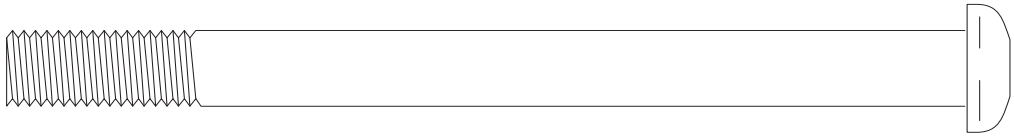
Perno Botón de M8 x 41mm (78)–4



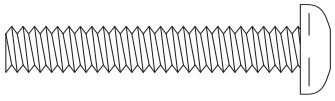
Perno Botón de M8 x 69mm (80)–1



Perno de Porte de M10 x 80mm (82)–2



Tornillo Botón de M10 x 127mm (83)–2



Tornillo del Manubrio de Transporte (117)–4

1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

   Mientras que otra persona levante la Base (1), conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Base con dos Pernos de Porte de M10 x 80mm (82) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (81).

2. Quite el tornillo indicado y el soporte para transporte de la Base (1). Deseche el tornillo y el soporte para transporte.

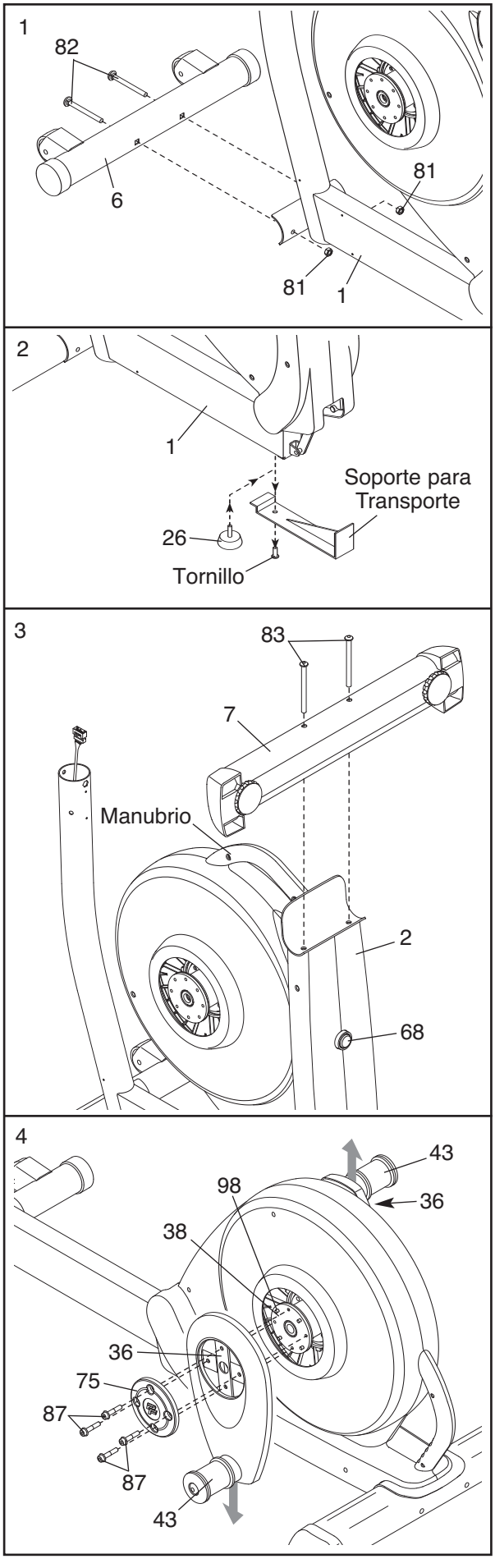
   A continuación, dé vuelta a la Pata de Base (26) dentro de la Base (1) lo más que se pueda.

3. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (2) con dos Tornillos Botón de M10 x 127mm (83).

   Luego, sostenga el mango en la Armadura (2) y presione el Palanca del Pasador (68). Luego, baje la Armadura hasta que el Estabilizador Trasero (7) descanse en el piso.

4. Sostenga la Cubierta del Cubo (75) y un Brazo de la Manivela (36) contra el Cubo de la Manivela (38) izquierda. Alinee los orificios en la Cubierta del Cubo y el Brazo de la Manivela con los orificios que no se usaron en el Cubo de la Manivela. A continuación, inserte cuatro Tornillos del Cubo (87) dentro de la Cubierta del Cubo y el Brazo de la Manivela. Apriete con los dedos los Tornillos del Cubo dentro del Cubo de la Manivela izquierda. Apriete uno Tornillo del Cubo y entonces apriete el Tornillo del Cubo más lejos del primer Tornillo del Cubo. Entonces, apriete los dos Tornillos del Cubo restantes.

   Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico; **verifique que los Brazos de la Manivela (36) queden orientados de manera que las Mangas del Buje de la Manivela (43) queden en las posiciones que se muestran. Nota: No hay Tornillos de la Polea (98) en el costado derecho.**



5. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (3), conecte el Cableado Eléctrico Superior (48) al Cableado Eléctrico Inferior (49). **Cuidadosamente jale el extremo superior del Cableado Eléctrico Superior para quitar cualquier aflojamiento,** e inserte el Montante Vertical dentro de la Base (1). Conecte el Montante Vertical con un Perno Botón de M8 x 69mm (80) una Arandela Dividida de M8 (90), y una Tuerca de Bloqueo de M8 (79). **No apriete el Perno Botón todavía; asegúrese que la Tuerca de Bloqueo esté en el orificio hexagonal en la Base.**

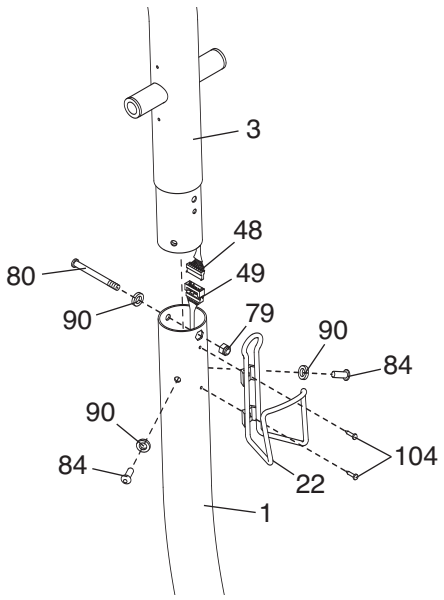
   A continuación, apriete con los dedos dos Tornillos Botón de M8 x 23mm (84) con Arandelas Divididas de M8 (90) dentro de la Base (1). **No apriete los Tornillos Botón todavía.**

   Conecte la Porta Botella de Agua (22) a la Base (1) con dos Tornillos de M4 x 14mm (104).

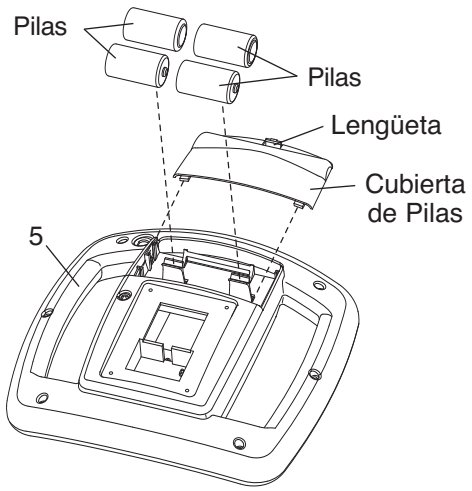
6. La Consola (5) requiere cuatro pilas “D”; se recomiendan pilas alcalinas. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas y saque la cubierta de pilas. A continuación, inserte cuatro pilas dentro de la Consola; **asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama adentro del compartimiento de pilas.** Vuelva a conectar la cubierta de pilas de la Consola.

7. Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (3), conecte el cableado eléctrico sobre la Consola con el Cableado Eléctrico Superior (48). Inserte el cableado en exceso dentro del Montante Vertical. A continuación, conecte la Consola al Montante Vertical con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101). **Tenga cuidado y evite pellizcar el cableado.**

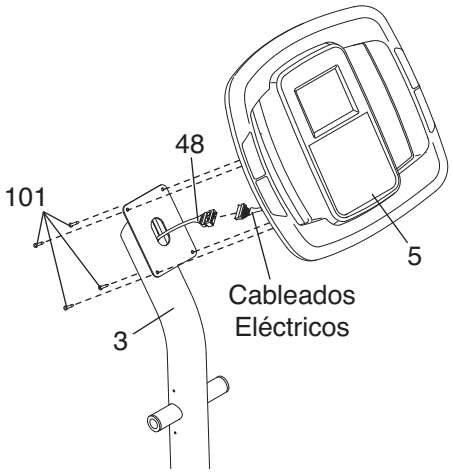
5




6



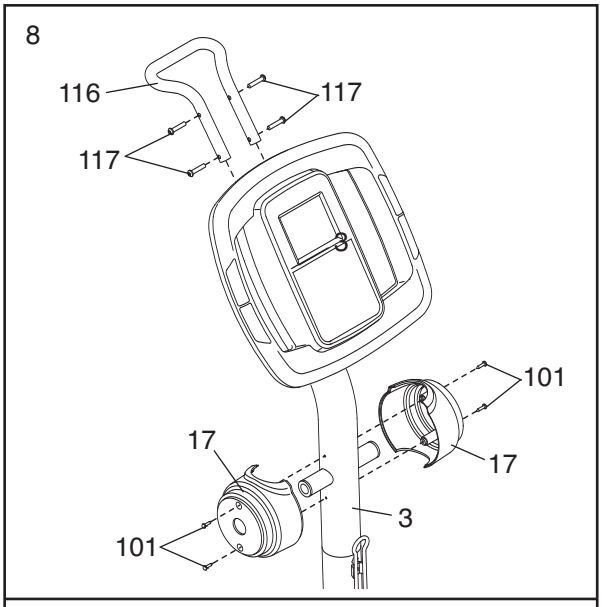

7



8. Acople el Manubrio de Transporte (116) con el Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos del Manubrio de Transporte (117). Verifique que el Manubrio de Transporte quede orientado como se muestra.

   Oriente una de las Cubiertas del Montante Vertical (17) como se muestra, y sosténgala en contra del Montante Vertical (3). Acople la Cubierta del Montante Vertical con dos Tornillos Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101).

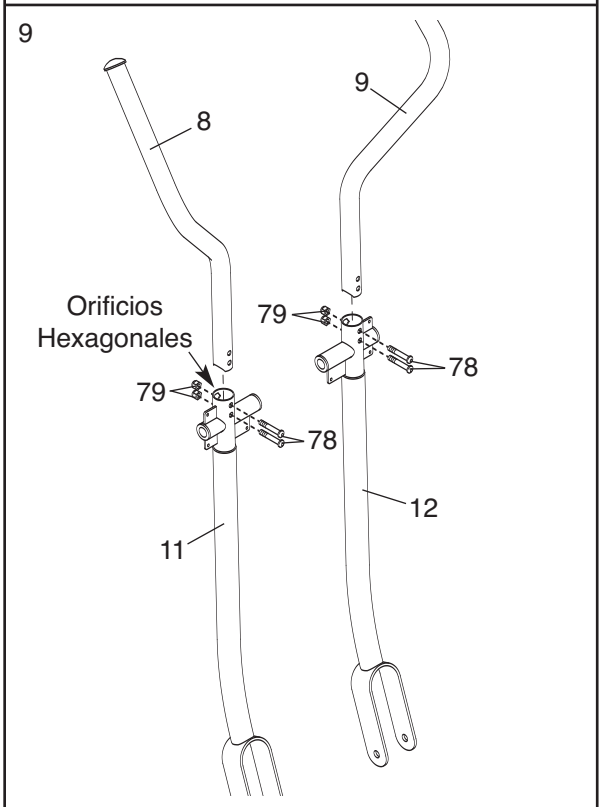
   **Acople la otra Cubierta del Montante Vertical (17) de la misma manera.**




9. Identifique la Baranda Izquierda (8) y el Brazo Superior Izquierdo (11), los cuales están marcados con calcomanías “izquierdas”.

   Oriente la Baranda Izquierda (8) y el Brazo Superior Izquierdo (11) como se muestra. Inserte la Baranda Izquierda dentro del Brazo Superior Izquierdo. Conecte la Baranda Izquierda con dos Pernos Botón de M8 x 41mm (78) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (79). **Asegúrese que las Tuercas de Bloqueo estén en los orificios hexagonales en el Brazo Superior Izquierdo.**

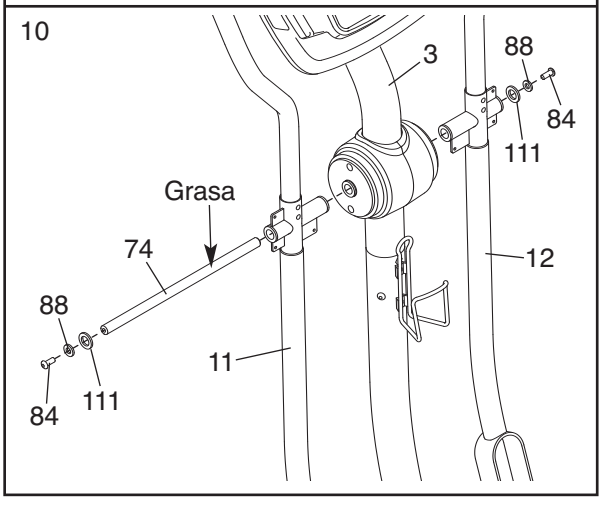
   **Conecte la Baranda Derecha (9) al Brazo Superior Derecho (12) de la misma manera.**




10. Inserte el Pivote de Eje (74) dentro del Montante Vertical (3) y céntrelo. Aplique una cantidad generosa de grasa incluida al Pivote de Eje.

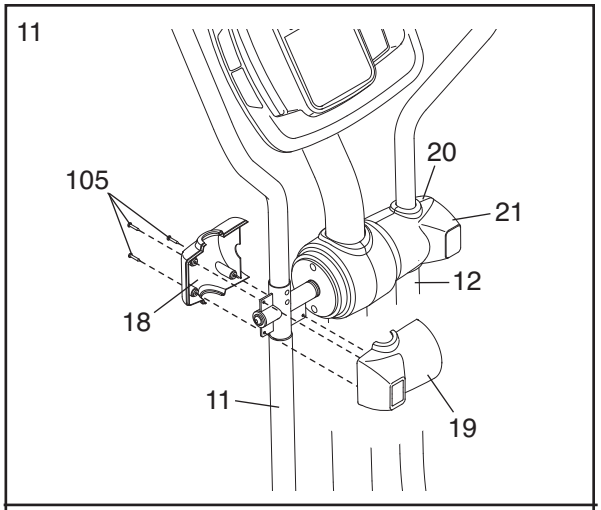
    Oriente el Brazo Superior Izquierdo (11) como se muestra, y deslícelo sobre el extremo izquierdo del Pivote de Eje (74). Deslice el Brazo Superior Derecho (12) sobre el extremo derecho del Pivote de Eje.

    Apriete un Tornillo Botón de M8 x 23mm (84) con una Arandela de M8 (88) y una Arandela Ondulatoria (111) dentro de cada extremo del Pivote de Eje (74). **Asegúrese que las Arandelas Ondulatorias estén en los extremos del Pivote de Eje.**



11. Sostenga la Cubierta de la Baranda Delantera Izquierda (18) y la Cubierta de la Baranda Trasero Izquierda (19) alrededor del Brazo Superior Izquierdo (11). Conecte las Cubiertas de la Baranda con tres Tornillos Cabeza Redonda de M4 x 32mm (105).

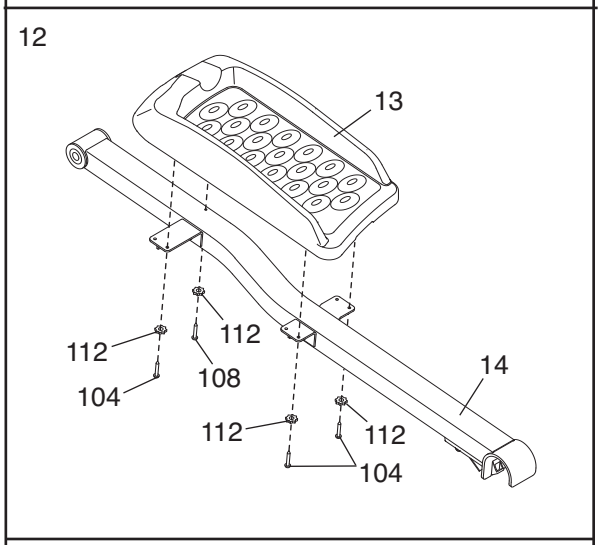
    Conecte la Cubierta de la Baranda Delantera Derecha (20) y la Cubierta de la Baranda Trasera Derecha (21) al Brazo Superior Derecho (12) de la misma manera.




12. Identifique el Pedal Izquierdo (13) y la Pata del Pedal Izquierdo (14), los cuales están marcados con calcomanías “izquierdas”.

    Conecte el Pedal Izquierdo (13) a la Pata del Pedal Izquierdo (14) con un Tornillo de M4 x 45mm (108), tres Tornillos de M4 x 14mm (104), y cuatro Arandelas Estrella (112).

    **Conecte el Pedal Derecho (que no se muestra) a la Pata del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.**

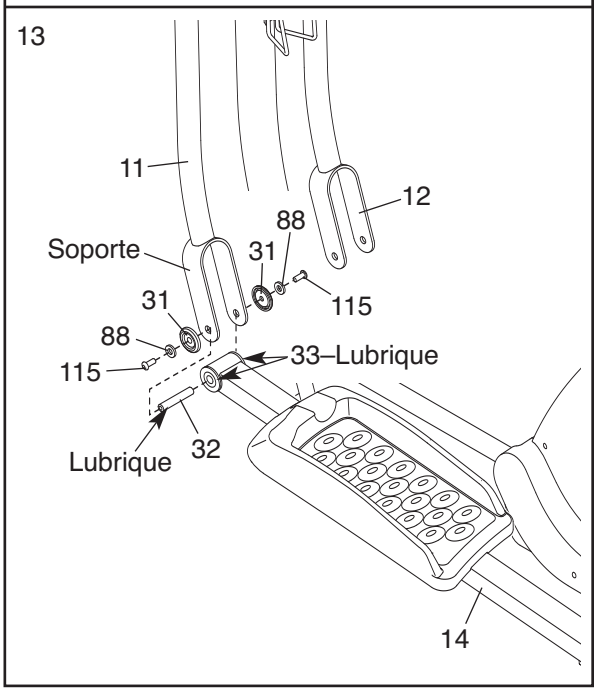



13. Aplique una capa fina de grasa al Eje de la Pata del Pedal (32) y a los dos Bujes de la Pata del Pedal (33) en la Pata del Pedal Izquierdo (14).

    Luego, deslice una Arandela de M8 (88) y una Cubierta de la Pata del Pedal (31) sobre un Tornillo de Hombro de M8 x 23mm (115), y apriete con los dedos el Tornillo de Hombro en el Eje de la Pata del Pedal (32).

    Mientras que una segunda persona sostiene el extremo delantero de la Pata del Pedal Izquierdo (14) dentro del soporte sobre Brazo Superior Izquierdo (11), inserte el Eje de la Pata del Pedal Izquierda (14) a través del Brazo Superior Izquierdo y la Pata del Pedal Izquierdo. Luego, deslice una Arandela de M8 (88) y una Cubierta de la Pata del Pedal (31) sobre otro Tornillo de Hombro de M8 x 23mm (115), y apriete con los dedos el Tornillo de Hombro en el Eje de la Pata del Pedal. Luego, apriete ambos Tornillos de Hombro.

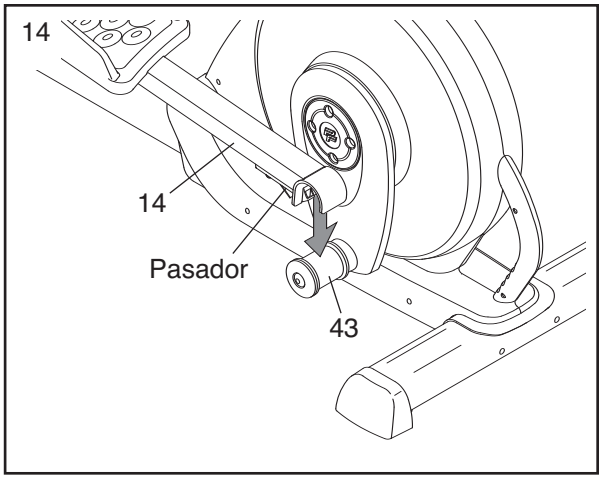
    **Repita este paso para acoplar la Pata del Pedal Derecho (no se muestra aquí) con el Brazo Superior Derecho (12).**



14. Levante el pasador debajo de la pata del Pedal Izquierdo (14), y coloque la Pata del Pedal Izquierdo en la Manga del Buje de la Manivela (43) izquierda. Suelte la palanca, y asegúrese que la Pata del Pedal Izquierdo esté seguramente conectada a la Manga del Buje de la Manivela.

**Conecte la Pata del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.**

**Vea el paso 5.** Apriete el Perno del Botón de M8 x 69mm (80) y los dos Tornillos Botón de M8 x 23mm (84).

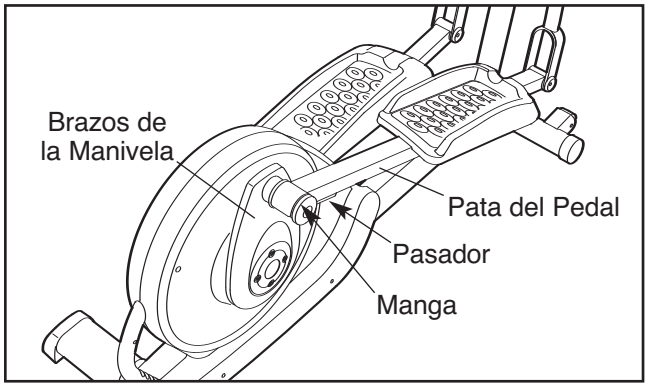



15. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

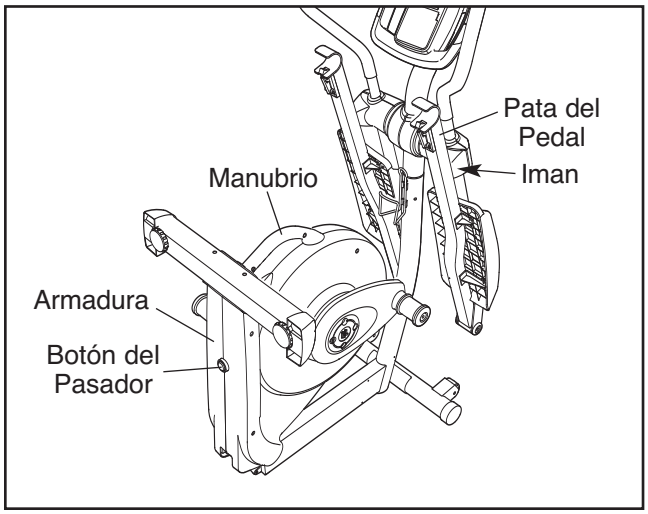
# COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

### COMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Mientras que no se esté usando el entrenador elíptico, la armadura se puede plegar y guardar librando el espacio. Primero, levante el pasador debajo de cada pata del pedal, y levante las patas del pedal fuera de las mangas en los brazos de la manivela.




A continuación, levante las patas del pedal hasta que toquen los imanes en los brazos superiores; los imanes sostendrán las patas del pedal en su lugar. Luego, sostenga el manubrio y levante la armadura hasta que ésta se enganche en la posición vertical.

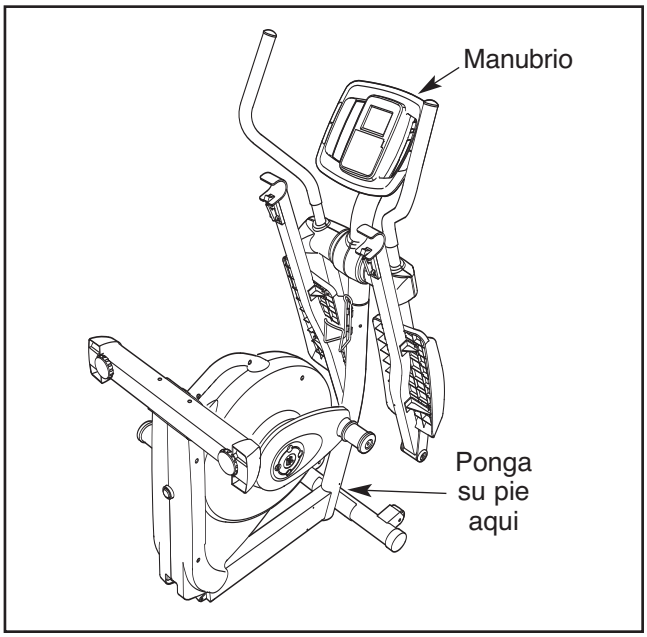



Para desplegar el entrenador elíptico, primero sostenga el manubrio, presione el botón del pasador y baje la armadura.

A continuación, jale las patas del pedal fuera de los imanes en los brazos superiores. Entonces, **levante los pasadores debajo de las patas del pedal,** y coloque las patas del pedal en las mangas en los brazos de la manivela. Suelte los pasadores, y asegúrese que las patas del pedal estén seguramente conectadas a los brazos de la manivela.

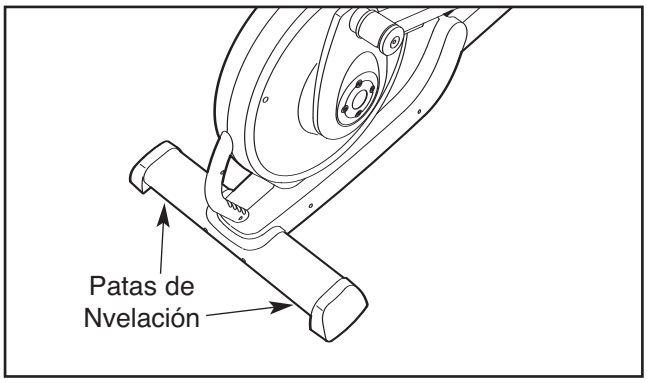
### COMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, primero dóblelo como se describe a la izquierda. A continuación, párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el manubrio de transporte, y coloque un pie contra el centro del estabilizador. Jale el manubrio de transporte hasta que el entrenador elíptico ruede en las rudas delanteras. Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico a la posición deseada, y entonces bájelo.




### COMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.



## COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. En seguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua.

**Nota: Los brazos de nivelación pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que usted gire los brazos de nivelación en la dirección que se muestra con la flecha a la derecha; sin embargo, para variedad usted puede girar los brazos de manivela en la dirección opuesta.**

Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

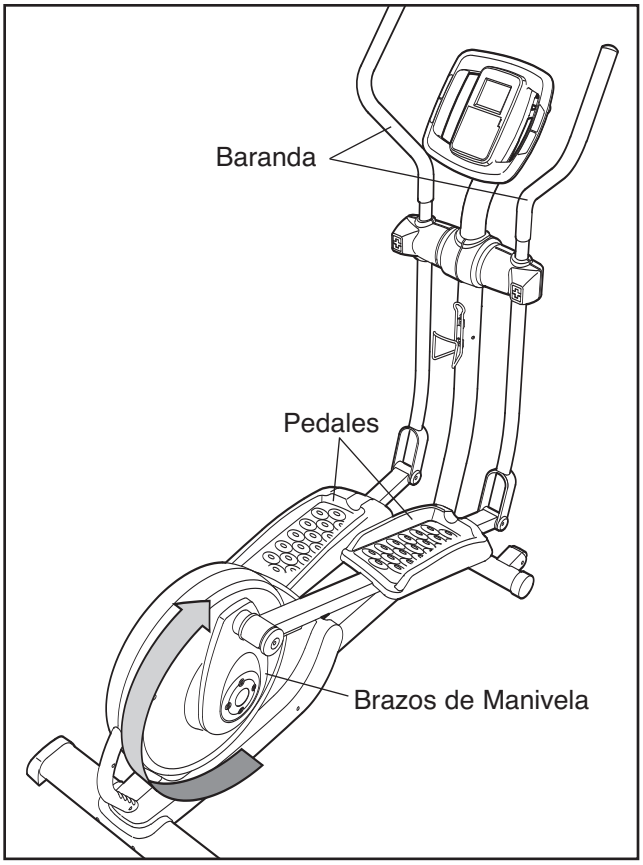
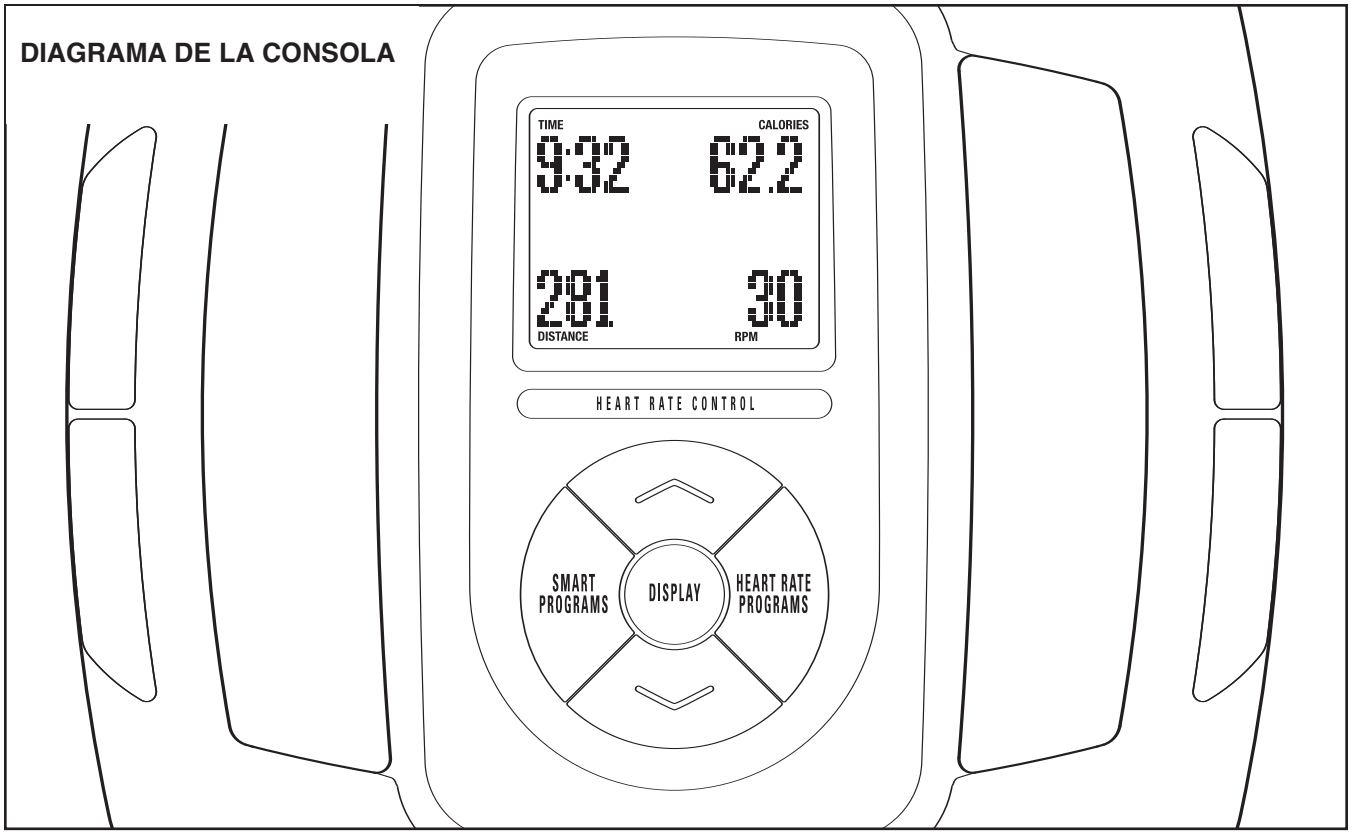


**DIAGRAMA DE LA CONSOLA**




**CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA**

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más y eficaces.

Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola también viene equipada con ocho programas inteligentes que automáticamente cambian la resistencia de los pedales y le avisan cuando cambiar el ritmo de pedaleo mientras que le guían mediante sesiones de ejercicios eficaces.

Además, la consola ofrece dos programas de ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales y le indica de variar su paso para mantener su ritmo cardíaco cerca de un ritmo cardíaco como meta mientras que usted hace ejercicio.

**Para usar la función manual de la consola,** refiérase a la página 14. **Para usar un programa inteligente,** vea la página 15. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** refiérase a la página 16.

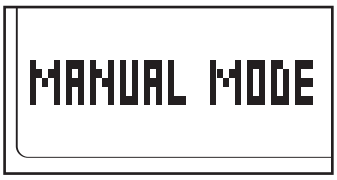
## COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

**Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.**

**1 Comience a pedalear para encender la consola.**

Un momento después de comenzar a pedalear la pantalla se enciende.

**2 Seleccione la función manual.**



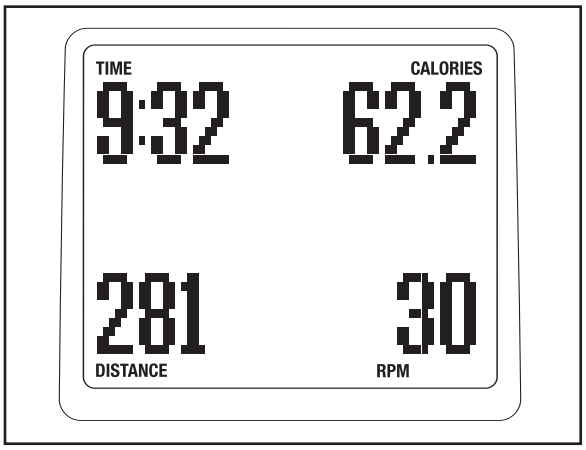

Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si es que selecciona un programa, seleccione de nuevo la modalidad manual al presionar el botón de Programas Inteligentes o el botón de Programas de Ritmo Cardiaco en forma repetida hasta que las palabras MANUAL MODE (Modalidad Manual) aparezcan en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

**3 Cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**

A medida que usted pedalea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones de aumento y disminución. Hay diez niveles de resistencia. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

**4 Siga su progreso con la pantalla.**

**La esquina superior izquierda de la pantalla** muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa, la pantalla muestra el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.




**La esquina inferior izquierda de la pantalla** muestra la distancia, en revoluciones totales, que usted ha pedaleado.

**La esquina inferior derecha de la pantalla** muestra el número aproximado de calorías que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardiaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 15).

**La esquina inferior derecha de la pantalla** muestra su ritmo de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

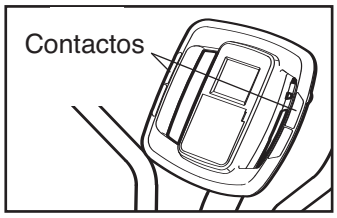
**El centro de la pantalla** muestra la configuración de resistencia de los pedales por algunos segundos cada vez que la resistencia configurada cambia.

Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Presione el botón Pantalla [DISPLAY] en forma repetida para ver información de tiempo y distancia, información de tiempo y caloría, o información de tiempo y velocidad. Presione el botón Pantalla de nuevo para ver toda la información.

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción “On” mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. Para conservar las baterías, la opción “Auto” mantiene la iluminación de fondo encendida solamente cuando está pedaleando. La opción “Off” apaga la iluminación de fondo. Para seleccionar una opción de iluminación de fondo,

primero presione y sostenga apretado el botón de Programas Inteligentes por varios segundos. Luego, presione el botón de aumento para seleccionar la opción de iluminación de fondo que desea. Luego, presione el botón de Programas Inteligentes para guardar su selección.

**5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**




**Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso.** Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen, y luego se muestra su ritmo cardiaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continua sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o productos químicos para limpiar los contactos.**

**6 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

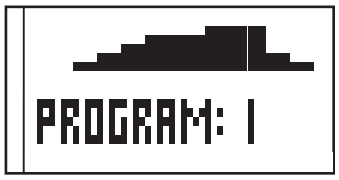
Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

## COMO USAR UN PROGRAMA INTELIGENTE

**1 Comience a pedalear para encender la consola.**

Un momento después de comenzar a pedalear, la pantalla se enciende.

**2 Seleccione un programa inteligente.**




Para seleccionar uno de los ocho programas inteligentes, presione el botón de Programas Inteligentes en forma repetida hasta que el Programa 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, u 8 aparecen en la pantalla. El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones de resistencia para el programa aparecen en la pantalla.

**3 Comience a pedalear para comenzar el programa.**

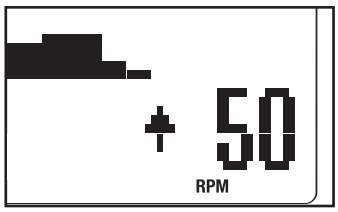
Cada programa está dividido en 20, 30 ó 45 segmentos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

La configuración de resistencia y el objetivo en revoluciones por minutos (rpm) para el primer segmento aparecen en el centro de la pantalla por algunos segundos. La configuración de resistencia también se indica por la altura de la columna del Segmento Actual que destella en la pantalla. Las configuraciones de resistencia para los segmentos siguientes aparecen en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha destellará y una serie de tonos sonarán. Si es que la resistencia y/o el objetivo en revoluciones por minutos (rpm) están a punto de cambiar, la configuración de resistencia y/o la configuración de objetivo en revoluciones por minuto aparecen en la pantalla para alertarle.

Cuando se completa el primer segmento, *todas las configuraciones de resistencia se mueven una columna hacia la izquierda.* El ajuste de resistencia para el segundo segmento entonces se mostrará en la Columna del Segmento Actual que destella, y la resistencia del entrenador elíptico cambiará al ajuste de resistencia para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la

columna del Segmento Actual están encendidos después que los ajustes de resistencia se hayan movido a la izquierda, *los ajustes de resistencia pueden moverse hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.




Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de la configuración objetivo de rpm (revoluciones por minuto) del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

**Importante: La intención de los ajustes de paso es solo para proveer motivación. Su paso en realidad puede ser más lento que los ajustes de paso. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución. **Importante: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude a pedalear.

**4 Siga el progreso en la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 14.

**5 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 en la página 15.

**6 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

Vea el paso 6 en la página 15.

## COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

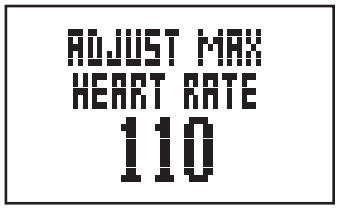
**1 Comience a pedalear para encender la consola.**

Un momento después de encender la consola, la pantalla se enciende.

**2 Seleccione un programa de ritmo cardiaco.**

Para seleccionar uno de los programas de ritmo cardiaco, presione el botón de Programas de Ritmo Cardiaco una o dos veces hasta que el programa que desea es seleccionado.

**3 Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**




Cuando usted selecciona un programa de ritmo cardiaco, la configuración del ritmo cardiaco máximo aparece en el centro de la pantalla. Presione los botones de aumento o disminución de Resistencia para cambiar la configuración del ritmo cardiaco máximo si es que lo desea. Nota: Si es que usted cambia la configuración de ritmo cardiaco máximo, la configuración de intensidad del programa completo cambia.

El tiempo del programa y un perfil de las configuraciones del ritmo cardiaco objetivo para el programa aparecen entonces en la pantalla.

**4 Sostenga el sensor de pulso del mango.**

Para usar el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa; sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que funcione el programa apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga el sensor de pulso del mango, mantenga sus manos en los contactos de metal por lo menos 30 segundos.**

**5 Comience a pedalear para comenzar el programa.**

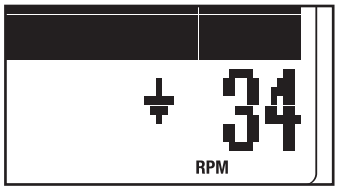
Cada programa de ritmo cardiaco está dividido en 20 ó 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de ritmo cardíaco como meta se puede programar para dos segmentos consecutivos o más.

El ajuste de ritmo cardíaco como meta para el primer segmento se mostrará en la columna del Segmento Actual que destella de la matriz. Los ajustes de ritmo cardíaco como meta para los siguientes cuantos segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha destellará, una serie de tonos sonará, y *todos los ajustes de ritmo cardíaco como meta se moverán una columna a la izquierda.* El ajuste de ritmo cardíaco como meta para el segundo segmento entonces se mostrarán en la columna del Segmento Actual que destella.

A medida que usted pedalea, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco al ajuste de ritmo cardíaco. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

También se le avisa que pedalee a un ritmo parejo. Cuando aparece una flecha hacia arriba




en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando aparece una flecha hacia abajo en la pantalla, disminuya su ritmo. Cuando no aparece ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.

**Importante: Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.** Nota: Usted puede redefinir las configuraciones de resistencia en forma manual; sin embargo, si es que cambia las configuraciones de resistencia, es posible que no mantenga su ritmo cardiaco objetivo. También, cuando la consola compara su ritmo cardiaco con la configuración de ritmo cardiaco objetivo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir en forma automática para traer su ritmo cardiaco más cerca de la configuración del ritmo cardiaco objetivo.

El programa continúa de esta manera hasta que el último segmento termina. Para detener el programa en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para comenzar el programa de nuevo, simplemente resuma el pedaleo.

**6 Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 4 en la página 14.

**7 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 5 en la página 15.

**8 Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

Vea el paso 6 en la página 15.

# MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

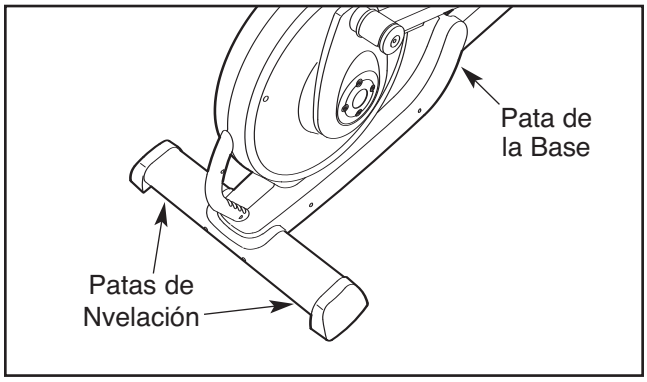
Para limpiar el ejercitador elíptico, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

**REEMPLAZO DE LAS PILAS**

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Refiérase al paso 6 del montaje en la página 7 para instrucciones de reemplazo.

**COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO**

Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.




**PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO DEL MANGO**

- Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- No apriete los contactos de metal demasiado; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 30 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso del mango, mantenga los contactos del metal limpio. Los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—**nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar la consola.**

**COMO ELIMINAR FLEXIÓN EN EL CENTRO DEL ENTRENADOR ELÍPTICO**

Si el entrenador elíptico se flexiona en el centro durante el uso, voltee la pata de la base (vea el dibujo a la izquierda) hasta que se elimine la flexión.

# GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

**⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

**El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

**INTENSIDAD DEL EJERCICIO**

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de bajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico.

**Quemar Grasa**

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

**Ejercicio Aeróbico**

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

**GUÍA DE ENTRENAMIENTO**

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

**Calentamiento,** empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

**Zona de Ejercicio de Entrenamiento,** después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

**Enfriamiento,** termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

**FRECUENCIA DEL EJERCICIO**

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

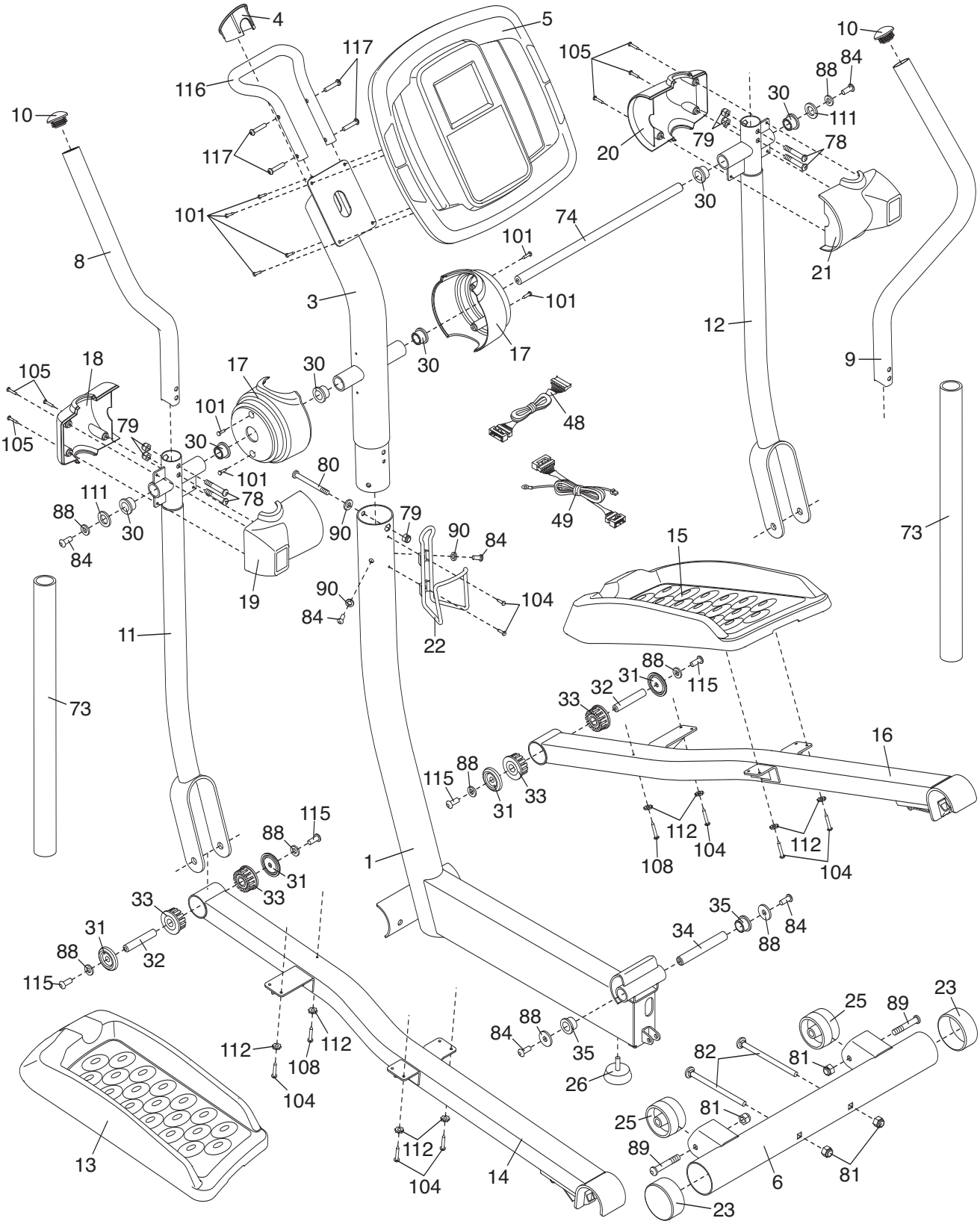
# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL4986.0 R0806A

| Clave | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | 1 | Base |
| 2 | 1 | Armadura |
| 3 | 1 | Montante Vertical |
| 4 | 1 | Tapa de Extremo del Montante Vertical |
| 5 | 1 | Consola |
| 6 | 1 | Estabilizador Delantero |
| 7 | 1 | Estabilizador Trasero |
| 8 | 1 | Baranda Izquierda |
| 9 | 1 | Baranda Derecha |
| 10 | 2 | Tapa del Extremo de la Baranda |
| 11 | 1 | Brazo Superior Izquierdo |
| 12 | 1 | Brazo Superior Derecho |
| 13 | 1 | Pedal Izquierdo |
| 14 | 1 | Pata del Pedal Izquierdo |
| 15 | 1 | Pedal Derecho |
| 16 | 1 | Pata del Pedal Derecho |
| 17 | 2 | Cubierta del Montante Vertical |
| 18 | 1 | Cubierta de la Baranda Delantera Izquierda |
| 19 | 1 | Cubierta de la Baranda Trasera Izquierda |
| 20 | 1 | Cubierta de la Baranda Delantera Izquierda |
| 21 | 1 | Cubierta de la Baranda Trasera Derecha |
| 22 | 1 | Porta Botella de Agua |
| 23 | 2 | Tapa del Extremo del Estabilizador Delantero |
| 24 | 2 | Tapa del Extremo del Estabilizador Trasero |
| 25 | 2 | Rueda |
| 26 | 1 | Pata de Base |
| 27 | 2 | Pata de Nivelación |
| 28 | 1 | Protector del Lado Izquierdo |
| 29 | 1 | Protector del Lado Derecho |
| 30 | 6 | Buje Superior |
| 31 | 4 | Cubierta de la Pata del Pedal |
| 32 | 2 | Eje de la Pata del Pedal |
| 33 | 4 | Buje de la Pata de Pedal |
| 34 | 1 | Eje de la Base |
| 35 | 2 | Buje de la Base |
| 36 | 2 | Brazo de la Manivela |
| 37 | 2 | Cubierta de la Manivela Interior |
| 38 | 2 | Cubo de la Manivela |
| 39 | 1 | Espaciador de Polea |
| 40 | 1 | Polea |
| 41 | 2 | Cubierta del Buje de la Manivela |
| 42 | 4 | Buje de la Manivela |
| 43 | 2 | Manga del Buje de la Manivela |
| 44 | 2 | Juego de Cojinetes de la Manivela |
| 45 | 1 | Manivela |
| 46 | 1 | Espaciador de la Manivela |
| 47 | 2 | Anillo que Suena de la Manivela |
| 48 | 1 | Cableado Eléctrico Superior |
| 49 | 1 | Cableado Eléctrico Inferior |
| 50 | 1 | Cable del Interruptor de Lengüeta |
| 51 | 1 | Banda |
| 52 | 1 | Volante |
| 53 | 1 | Imán en “C” |
| 54 | 1 | Bloqueo Almohada |
| 55 | 1 | Imán |
| 56 | 1 | Resorte |
| 57 | 1 | Brazo Estable |
| 58 | 1 | Soporte Brazo Estable |
| 59 | 1 | Abrazadera |
| 60 | 1 | Soporte del Interruptor de Lengüeta |
| 61 | 1 | Pasador de la Base |
| 62 | 2 | Espaciador del Soporte del Pasador |
| 63 | 2 | Chaveta de Horquilla |
| 64 | 1 | Soporte del Pasador |
| 65 | 1 | Soporte de Pivote |
| 66 | 2 | Espaciador del Soporte de Pivote |
| 67 | 1 | Pasador de la Armadura |
| 68 | 1 | Palanca del Pasador |
| 69 | 1 | Pasador de Rollo |
| 70 | 1 | Motor |
| 71 | 1 | Abrazadera de Cable |
| 72 | 1 | Juego de Cable de Resistencia |
| 73 | 2 | Mango de Espuma |
| 74 | 1 | Pivote del Eje |
| 75 | 2 | Cubierta del Cubo |
| 76 | 2 | Cubierta de la Manivela Exterior |
| 77 | 2 | Soporte del Volante |
| 78 | 4 | Perno Botón de M8 x 41mm |
| 79 | 7 | Tuerca de Bloqueo de M8 |
| 80 | 1 | Perno Botón de M8 x 69mm |
| 81 | 4 | Contratuerca de Nylon de M10 |
| 82 | 2 | Perno de Porte de M10 x 80mm |
| 83 | 2 | Tornillo Botón de M10 x 127mm |
| 84 | 6 | Tornillo Botón de M8 x 23mm |
| 85 | 1 | Tornillo Botón de M6 x 10mm |
| 86 | 2 | Tornillo de la Manivela |
| 87 | 8 | Tornillo del Cubo |
| 88 | 10 | Arandela de M8 |
| 89 | 2 | Tornillo Botón de M10 x 60mm |
| 90 | 3 | Arandela Dividida de M8 |
| 91 | 1 | Espaciador del Volante |
| 92 | 1 | Arandela del Volante |
| 93 | 1 | Anillo que Suena del Volante |

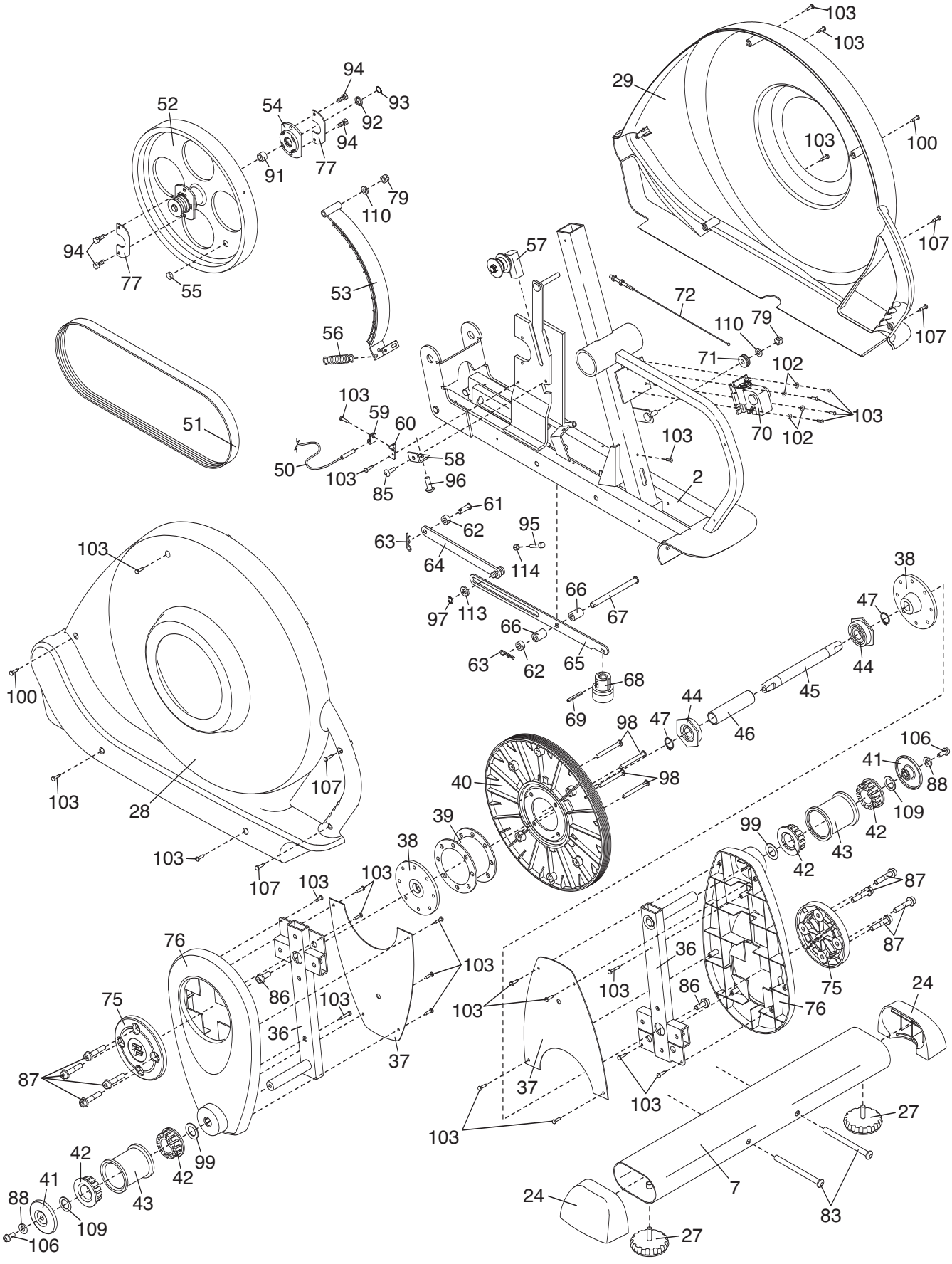
| Clave | Ctd. | Descripción | Clave | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 94 | 4 | Tornillo de Bloqueo Almohada | 107 | 4 | Tornillo de M4 x 12mm |
| 95 | 1 | Tornillo de Bloqueo Almohada | 108 | 2 | Tornillo de M4 x 45mm |
| 96 | 1 | Tornillo de M8 x 35mm | 109 | 2 | Arandela Ondulatoria Grande |
| 97 | 1 | Gancho en “E” | 110 | 2 | Arandela Pequeña de M8 |
| 98 | 4 | Tornillo de la Polea | 111 | 2 | Arandela Ondulatoria |
| 99 | 2 | Arandela de la Manivela | 112 | 8 | Arandela Estrella |
| 100 | 2 | Tornillo de M4 x 25mm | 113 | 1 | Arandela de M10 |
| 101 | 8 | Tornillo Cabeza Redonda de M4 x 16mm | 114 | 1 | Tuerca de M6 |
| | | | 115 | 4 | Tornillo de Hombro de M8 x 23mm |
| 102 | 4 | Arandela de Motor | 116 | 1 | Manubrio de Transporte |
| 103 | 27 | Tornillo de M4 x 16mm | 117 | 4 | Tornillo del Manubrio de Transporte |
| 104 | 8 | Tornillo de M4 x 14mm | # | 2 | Llave Hexagonal |
| 105 | 6 | Tornillo Cabeza Redonda de M4 x 32mm | # | 1 | Grasa |
| | | | # | 1 | Manual del Usuario |
| 106 | 2 | Tornillo de Hombro de M8 x 31mm | | | |

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVEL4986.0 R0806A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PFEVEL4986.0 R0806A



# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEL4986.0)
- el NOMBRE de la máquina (el entrenador elíptico PROFORM 690 HR)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea las páginas 20–23)

Nº de Pieza 242196 R0806A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.